

CUESTIONARIO DE FRECUENCIA ALIMENTARIA



IDNUM: |_|_|_|_|_|_|_|_|_|_|

Fecha de hoy: /_/_/____/

Estimada Sra., esta parte de la encuesta es para conocer la dieta que ha seguido en los últimos meses desde que está embarazada. Con ello tratamos de averiguar el papel que puede jugar la dieta en relación al desarrollo de su embarazo y de su futuro hijo. Sus respuestas serán muy útiles, y por ello, le rogamos preste su máxima atención y colaboración. Cuando un alimento no se adapte plenamente a su consumo habitual, trate de aproximar su respuesta a las cantidades indicadas, con la ayuda de los ejemplos e indicaciones que se le den. **NO OLVIDE MARCAR TODAS LAS CASILLAS.**

Para cada alimento, señale cuantas veces como media ha tomado la cantidad que se indica durante el embarazo. Debe tener en cuenta las veces que toma el alimento solo y cuando lo añade a otro alimento o plato.

Por ejemplo, en el caso del huevo, considere cuando lo toma solo (Ej. frito o cocido) y cuando lo toma añadido o mezclado con otros platos. Si en estos meses ha comido una tortilla de 2 huevos cada 2 días, deberá marcar "1 por día". No debe considerar el huevo que va con los productos de bollería o dulces. Debe marcar todos los alimentos, incluso si no lo come, debiendo marcar entonces la primera casilla "nunca o menos de una vez al 1 mes".

- La paella se considera dentro del arroz cocinado. Los canelones como parte de pastas y carnes.

- Para responder al consumo de aceite o de salsas debe considerar cuando lo añade en alimentos como tostadas, ensaladas, o si se suele poner ketchup, mayonesa. No debe poner el aceite de otros platos cocinados que ya lo incorporan en su receta.

- Si toma una porción mayor o tamaño doble deberá subir una frecuencia de consumo, marcando con una "X" solamente una opción.

I. LÁCTEOS	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
1. Leche entera (1 vaso o taza, 200 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
2. Leche semi-desnatada (1 vaso, 200 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
3. Leche desnatada (1 vaso, 200 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
4. Bebida vegetal (1 vaso, 200 cc) soja____, arroz _____, avena ____ y/o almendras _____	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
5. Leche condensada (1 cucharada)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
6. Nata o crema de leche (1 cucharada)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
7. Yogur natural entero (uno, 125 gramos)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
8. Yogur entero con sabores o azucarado (uno, 125 gramos).	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
9. Yogur desnatado (uno, 125 gramos)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
10. Requesón, queso blanco o fresco (una porción o ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
11. Queso curado, semicurado, o cremoso (un trozo)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
12. Natillas, flan, puding (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
13. Helados (1 cucurucho, vasito o bola)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
II. HUEVOS, CARNES, PESCADOS	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
14. Huevos de gallina (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
15. Pollo CON piel (1 plato mediano o pieza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
16. Pollo SIN piel (1 plato mediano o pieza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
17. Carne de ternera, cerdo, cordero (1 plato mediano o pieza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
18. Carne de caza: conejo, codorniz, pato (1 plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
19. Hígado de ternera, cerdo, pollo (1 plato, ración o pieza mediana)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
20. Vísceras: callos, sesos, mollejas (1 ración, 100 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

21. Embutidos: jamón, salchichón, salami, mortadela, (1 ración de unos 50 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
22. Salchichas y similares (una mediana)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
23. Patés, foie-gras (media ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
24. Hamburguesa (una mediana)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
25. Tocino, beicon, panceta (2 tiras o lonchas)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
26. Pescado frito variado (1 plato mediano o ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
27. Pescado hervido o plancha BLANCO: merluza, lenguado, dorada (1 plato o ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
28. Pescado hervido o plancha AZUL: atún, emperador, bonito, (plato o ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
29. Otros pescados azules: caballa, sardinas, boquerón/anchoas, salmón	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
30. Una lata pequeña de conserva de atún o bonito en aceite	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
31. Una lata pequeña de conserva de sardinas o caballa en aceite	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
32. Pescados en salazón y/o ahumados: anchoas, bacalao, salmón (media ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
33. Almejas, mejillones, ostras (1 ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
34. Calamares, chipirones, sepia, choco, pulpo (1 ración o plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
35. Marisco: gambas, cangrejo, langostino, langosta (1 ración)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
36. Derivados de pescado: delicias de pescado, muslitos de mar, palitos de cangrejo (dos unidades)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

III. VERDURAS, LEGUMBRES

	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
37. Espinacas o acelgas cocinadas (1 plato mediano)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
38. Col, coliflor, brócolis cocinadas (1 plato mediano)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
39. Lechuga, endibias, escarola (1 plato mediano)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
40. Tomate (uno mediano)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
41. Cebolla (una mediana)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
42. Zanahoria, calabaza (una o plato pequeño)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
43. Judías verdes cocinadas (1 plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
44. Berenjenas, calabacines, pepinos (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
45. Pimientos (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
46. Alcachofas (una ración o plato mediano, 100 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
47. Espárragos (una ración o plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
48. Maíz hervido (plato o lata pequeña, 82 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
49. Legumbres: lentejas, garbanzos, judías pintas o blancas (1 plato mediano)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
50. Otras legumbres: guisantes, habitas	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

IV. FRUTAS

	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
51. Naranjas, mandarinas (Una)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
52. Zumo de naranja natural (un vaso pequeño, 125 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
53. Plátano (uno)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
54. Manzana, pera (una mediana)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
55. Melocotón, nectarina, albaricoque (uno mediano)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
56. Sandía, melón (1 tajada o cala, mediana)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
57. Uvas (un racimo mediano o plato de postre)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
58. Prunas, ciruelas frescas/secas (una)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
59. Kiwi (una unidad)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
60. Aguacate (una unidad)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
61. Aceitunas (un platito o tapa de unas 15 unidades pequeñas)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
62. Nueces (1 puñado, 30g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

63. Avellanas (1 puñado)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
64. Almendras (1 puñado)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
65. Otros frutos secos: cacahuetes, piñones (1 puñado o bolsa pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
66. Semillas: pipas de girasol, de calabaza, sésamo (1 puñado o bolsa pequeña)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
V. PAN, CEREALES Y SIMILARES	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
67. Pan blanco (Una pieza pequeña o 3 rodajas de pan de molde, 60 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
68. Pan integral (Pieza pequeña o 3 rodajas de pan de molde)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
69. Cereales desayuno – chocolate azucarados (30 g en seco)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
70. Cereales desayuno – integrales, tipo All Bran (30 g en seco)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
71. Patatas fritas caseras (1 ración o plato, 100 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
72. Patatas fritas tipo McDonalds/Burger King, o congeladas (1 ración o plato, 100 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
73. Patatas cocidas, asadas (1 patata mediana)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
74. Bolsa de patatas fritas (1 bolsa pequeña, 25-30 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
75. Arroz cocinado (1 plato mediano)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
76. Pastas: espaguetis, fideos, macarrones y similares (1 plato)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
77. Pizza (1 porción o ración, 200 g)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
VI. ACEITES, GRASAS Y DULCES	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
78. Aceite de oliva virgen extra añadido en la mesa a ensalada, pan y a platos (1 cucharada sopera)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
79. Aceite de oliva añadido en la mesa a ensalada, pan y a platos (1 cucharada sopera)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
80. Otros aceites vegetales (ídem): girasol___, maíz___, soja___ (1 cucharada sopera)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
81. Margarina añadida al pan o la comida (1 cucharada o untada)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
82. Mantequilla añadida al pan o la comida (1 cucharada o untada)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
83. Galletas tipo María (1 galleta)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
84. Galletas con chocolate (1 galleta doble)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
85. Bollería: croissant, donut, magdalena, bizcocho, tarta o similar (uno o porción)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
86. Chocolate, bombones y similares (1 barra o 2 bombones)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
87. Chocolate en polvo, cola-caó y similares (1 cucharada sopera)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
VII. BEBIDAS Y MISCELÁNEAS	Nunca ó <1 mes	1-3 por mes	1 por sem	2-4 por sem	5-6 por sem	1 por día	2-3 por día	4-5 por día	6+ por día
88. Vino tinto (1 vaso, 125 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
89. Vino blanco o rosado (1 vaso, 125 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
90. Jerez, vinos secos, vermú (copa, 50 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
91. Cerveza (una caña o botellín 1/5, 200 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
92. Cerveza sin alcohol (una caña o botellín 1/5, 200 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
93. Licores (20-25°): de frutas (manzana), de crema (Catalana, Bayleys) (1 copa, 50 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
94. Brandy, ginebra, ron, whisky, vodka, aguardientes 40° (1 copa, 50 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
95. Refrescos normales de cola, naranja, limón (ej. coca-cola, fanta) (Uno, 250 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
96. Refrescos sin azúcar cola, naranja, limón (ej. coca-cola o pepsi light) (Uno, 250 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
97. Bebidas energéticas (ej. Red bull, burn) (Uno, 250 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
98. Agua del grifo (1 vaso, 250 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
99. Agua embotellada sin gas (1 vaso, 250 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
100. Agua embotellada con gas (1 vaso, 250 cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
101. Zumo de frutas envasado (1 vaso o envase de 200cc)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
102. Café (1 taza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
103. Café descafeinado (1 taza)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨

- | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 104. Sopa o puré de verduras comercial (un plato) | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ |
| 105. Croquetas de pollo, jamón (una) | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ |
| 106. Empanadillas y similares (1 porción, 1 ración mediana o 2 unidades) | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ |
| 107. Mayonesa (1 cucharada) | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ |
| 108. Salsa de tomate frito (media taza) | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ |
| 109. Ketchup (1 cucharada sopera) | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ |
| 110. Sal añadida a los platos en la mesa (1 pizca del salero o pellizco con dos dedos).
Normal ___ o yodada ___ | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ |
| 111. Ajo (1 diente) | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ |
| 112. Mermeladas, miel (1 cucharada) | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ |
| 113. Azúcar (ej. en el café, postres, etc.) (1 cucharadita) | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ |
| 114. Edulcorantes (1 cucharadita, sobre) | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ |

¿Consume algún otro alimento regularmente al menos una vez a la semana?

- | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | ⑦ | ⑧ | ⑨ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
-

Consumo de suplementos vitamínicos o minerales. Referido al tiempo del embarazo. ¿Ha tomado suplementos de vitaminas o minerales?...

	Marca y presentación	Dosis diaria (comp/día)	Meses del embarazo en que lo ha tomado*	¿Cuántos días ha tomado el suplemento?
Ejemplo (Toma 1 comprimido de Natalbén Supra diario desde el inicio del embarazo)	NATALBÉN SUPRA / Cápsulas	___1___	① ① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① Una semana ② Dos semanas ③ Mes completo ④ Otros, especificar:
a. Multivitaminas	-----	-----	① ① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① Una semana ② Dos semanas ③ Mes completo ④ Otros, especificar:
b. Vitamina D	-----	-----	① ① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① Una semana ② Dos semanas ③ Mes completo ④ Otros, especificar:
c. Ácido fólico	-----	-----	① ① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① Una semana ② Dos semanas ③ Mes completo ④ Otros, especificar:
d. Yodo	-----	-----	① ① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① Una semana ② Dos semanas ③ Mes completo ④ Otros, especificar:
e. Hierro	-----	-----	① ① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① Una semana ② Dos semanas ③ Mes completo ④ Otros, especificar:
f. Omega 3	-----	-----	① ① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① Una semana ② Dos semanas ③ Mes completo ④ Otros, especificar:
g. Otros Suplementos	-----	-----	① ① ② ③ ④ ⑤ ⑥	① Una semana ② Dos semanas ③ Mes completo ④ Otros, especificar:

*Marque 0 si empezó antes de quedarse embarazada.

HÁBITOS DIETÉTICOS

1. ¿Seguía usted algún tipo de dieta en el año previo a quedar embarazada? (Si responde NO pasar a pregunta 3)

- ① No ② Sí ③ No sabe/No contesta

2. ¿Podría indicar el motivo de seguir esta dieta? Puede marcar más de una respuesta

- ① Para controlar su peso
 ② Porque tiene colesterol
 ③ Porque tiene azúcar o diabetes
 ④ Porque tiene problemas de estómago
 ⑤ Porque tiene problemas de vesícula o hígado
 ⑥ Porque tiene problemas de tensión alta o de corazón
 ⑦ Porque tiene problemas de riñón
 ⑧ Porque tiene alergia a algunos alimentos
 ⑨ Porque tiene ácido úrico o gota
 ⑩ Porque es vegetariana
 ⑪ Por otro motivo, ¿cuál?:| _____|

3. ¿Ha seguido usted algún tipo de dieta durante el embarazo?

- ① No ② Sí

Si sí, especifique cual: | _____|

4. Desde que está embarazada ¿cómo ha cambiado su ingesta para los siguientes grupos de alimentos, con respecto a la del año antes del embarazo?

	Eliminado	↓	Igual	↑	Ns/Nc
a. Lácteos y derivados	①	②	③	④	⑤
b. Huevos	①	②	③	④	⑤
d. Pescado	①	②	③	④	⑤
e. Verduras	①	②	③	④	⑤
f. Legumbres	①	②	③	④	⑤
g. Frutas	①	②	③	④	⑤
h. Pan	①	②	③	④	⑤
i. Aceite de oliva	①	②	③	④	⑤
j. Mantequilla/margarina	①	②	③	④	⑤
k. Azúcar/dulces	①	②	③	④	⑤
l. Bebidas alcohólicas	①	②	③	④	⑤
m. Otros: _____	①	②	③	④	⑤
c.Carne	①	②	③	④	⑤

5. ¿Cómo ha cambiado su ingesta para los siguientes grupos de alimentos del primer al segundo trimestre de embarazo?

	Eliminado	↓	Igual	↑	Ns/Nc
a. Lácteos y derivados	①	②	③	④	⑤
b. Huevos	①	②	③	④	⑤
c. Carne	①	②	③	④	⑤
d. Pescado	①	②	③	④	⑤
e. Verduras	①	②	③	④	⑤
f. Legumbres	①	②	③	④	⑤
g. Frutas	①	②	③	④	⑤
h. Pan	①	②	③	④	⑤
i. Aceite de oliva	①	②	③	④	⑤
j. Mantequilla/margarina	①	②	③	④	⑤
k. Azúcar/dulces	①	②	③	④	⑤
l. Bebidas alcohólicas	①	②	③	④	⑤
m. Otros: _____	①	②	③	④	⑤

6. ¿Cuántas veces al día come habitualmente?

| _____| Veces/día

7. ¿Cuáles de estas comidas realiza normalmente?

Indique las horas:

① Desayuno

Indique hora aproximada entre semana: __: __

Indique hora aproximada el fin de semana: __: __

② Media mañana.

Indique hora aproximada entre semana: __: __

Indique hora aproximada el fin de semana: __: __

③ Comida.

Indique hora aproximada entre semana: __: __

Indique hora aproximada el fin de semana: __: __

④ Merienda.

Indique hora aproximada entre semana: __: __

Indique hora aproximada el fin de semana: __: __

⑤ Cena.

Indique hora aproximada entre semana: __: __

Indique hora aproximada el fin de semana: __: __

⑥ Al acostarse.

Indique hora aproximada entre semana: __: __

Indique hora aproximada el fin de semana: __: __

⑦ Otras comidas

Indique hora aproximada entre semana: __: __

Indique hora aproximada el fin de semana: __: __

⑧ No lo sé/Prefiero no contestar

8. ¿Cuánto tiempo pasa entre su última comida del día y la hora en que se acuesta?

| _____| Horas

9. ¿Cuántas veces a la semana come comidas rápidas o de restaurante?

- ① Nunca
 ② 1 o 2 veces
 ③ 3 o 4 veces
 ④ 5 o más veces

10. Valore las siguientes afirmaciones:

a. Considero que la cantidad de alimentos saludables en mi tienda de alimentos/supermercado habitual es suficiente.

- ① Muy en desacuerdo
 ② Algo en desacuerdo
 ③ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 ④ Algo de acuerdo
 ⑤ Muy de acuerdo
 ⑥ No lo sé/Prefiero no contestar

b. Considero que la variedad de alimentos saludables en mi tienda de alimentos /supermercado habitual es suficiente.

- ① Muy en desacuerdo
 ② Algo en desacuerdo
 ③ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 ④ Algo de acuerdo
 ⑤ Muy de acuerdo
 ⑥ No lo sé/Prefiero no contestar

c. Considero que la calidad de alimentos saludables en mi tienda de alimentos /supermercado habitual es aceptable.

- ① Muy en desacuerdo
 ② Algo en desacuerdo
 ③ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
 ④ Algo de acuerdo
 ⑤ Muy de acuerdo
 ⑥ No lo sé/Prefiero no contestar

d. Considero que el precio de alimentos saludables en mi tienda de alimentos /supermercado habitual es asequible.

- ① Muy en desacuerdo
- ② Algo en desacuerdo
- ③ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ④ Algo de acuerdo
- ⑤ Muy de acuerdo
- ⑥ No lo sé/Prefiero no contestar

e. Considero que tengo fácil acceso a tiendas de alimentos /supermercados con una buena variedad de alimentos cerca de mi casa.

- ① Muy en desacuerdo
- ② Algo en desacuerdo
- ③ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ④ Algo de acuerdo
- ⑤ Muy de acuerdo
- ⑥ No lo sé/Prefiero no contestar

g. Considero que tengo los utensilios/ el equipamiento necesario para incluir alimentos saludables en mis comidas.

- ① Muy en desacuerdo
- ② Algo en desacuerdo
- ③ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ④ Algo de acuerdo
- ⑤ Muy de acuerdo
- ⑥ No lo sé/Prefiero no contestar
- ⑦ No aplicable

h. Considero que siempre hay alimentos saludables disponibles en casa.

- ① Muy en desacuerdo
- ② Algo en desacuerdo
- ③ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ④ Algo de acuerdo
- ⑤ Muy de acuerdo
- ⑥ No lo sé/Prefiero no contestar

i. Considero que la información sobre alimentos y nutrición en los medios de comunicación influye positivamente en mi dieta.

- ① Muy en desacuerdo
- ② Algo en desacuerdo
- ③ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ④ Algo de acuerdo
- ⑤ Muy de acuerdo
- ⑥ No lo sé/Prefiero no contestar

j. Considero que los restaurantes de comida rápida son fácilmente accesibles desde mi casa.

- ① Muy en desacuerdo
- ② Algo en desacuerdo
- ③ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ④ Algo de acuerdo
- ⑤ Muy de acuerdo
- ⑥ No lo sé/Prefiero no contestar

k. Considero que los restaurantes de comida rápida son fácilmente accesibles desde mi lugar de trabajo.

- ① Muy en desacuerdo
- ② Algo en desacuerdo
- ③ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ④ Algo de acuerdo
- ⑤ Muy de acuerdo
- ⑥ No lo sé/Prefiero no contestar
- ⑦ No aplicable

l. Considero que tengo fácil acceso a comida basura en el trabajo.

- ① Muy en desacuerdo
- ② Algo en desacuerdo
- ③ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ④ Algo de acuerdo
- ⑤ Muy de acuerdo
- ⑥ No lo sé/Prefiero no contestar
- ⑦ No aplicable

f. Considero que tengo fácil acceso a alimentos saludables en el trabajo.

- ① Muy en desacuerdo
- ② Algo en desacuerdo
- ③ Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- ④ Algo de acuerdo
- ⑤ Muy de acuerdo
- ⑥ No lo sé/Prefiero no contestar
- ⑦ No aplicable

n. ¿Cuánto tiempo tarda para llegar desde su casa a su tienda/supermercado habitual a pie?

- ① Menos de 10 minutos
- ② Entre 10 y 20 minutos
- ③ Más de 20 minutos
- ④ No lo sé/Prefiero no contestar

m. ¿Cuánto tiempo tarda para llegar desde su casa a su tienda/supermercado habitual en coche?

- ① Menos de 10 minutos
- ② Entre 10 y 20 minutos
- ③ Más de 20 minutos
- ④ No lo sé/Prefiero no contestar